

GUIDE D'IDENTIFICATION

DES DISTORSIONS COGNITIVES

| ✓ | COGNITION | DÉFINITION | EXEMPLES |
|---|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Les pensées « Tout ou rien » | Tendance à classer les choses et les événements selon deux catégories opposées et extrêmes; tendance à voir tout en noir ou blanc, en bon ou mauvais, et ce, sans aucune nuance. | « J'ai eu 85 % à l'examen plutôt que 100 %. Je suis nulle et incompétente dans mon programme d'études. » |
| | Généralisation excessive (surgénéralisation) | Tendance à conclure que lorsqu'une situation se produit une fois, elle se répétera toute la vie. Tendance à former une règle à partir d'un petit nombre d'incidents isolés et étendre cette règle à d'autres situations semblables. | « J'ai échoué à un examen. Je ne réussirai jamais rien. » « Cette fille ne veut pas sortir avec moi. Aucune autre ne le voudra et je serai célibataire pour le reste de ma vie. » |
| | Exagération/Dramatisation | Tendance à surévaluer la probabilité, la gravité ou l'importance d'un événement indésirable. | « J'ai eu l'air stupide. Tout le monde me laissera tomber. » |
| | Lecture de pensée | Tendance à prétendre connaître ce que les autres pensent de nous ou à deviner leurs réactions négatives en l'absence de preuves. Tendance à décider arbitrairement que quelqu'un a une attitude négative à votre égard sans même chercher à savoir si c'est vrai. | « Il ne m'a pas salué. Il doit me trouver stupide. » « Il ne répond pas au texto que je lui ai envoyé. Il ne veut plus être mon ami. » |

GUIDE D'IDENTIFICATION

DES DISTORSIONS COGNITIVES – SUITE

| ✓ | COGNITION | DÉFINITION | EXEMPLE |
|---|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Prémonition – Erreur de prévision | Tendance à prévoir le pire et à se convaincre que la prédiction est déjà confirmée par les faits. | Mon copain parle toujours à la même fille dans sa classe; ils sont probablement amoureux et il me laissera bientôt. |
| | Étiquetage et erreur d'étiquetage | Tendance à se décrire en des termes globaux et à se dénigrer à outrance au lieu de se décrire de façon réaliste. | « Je ne suis pas bon, je suis paresseux, je suis niais... » au lieu de « J'ai fait une erreur. » ou « J'ai de la difficulté avec ce type de tâche. » |
| | Obligation de performance | Perception inappropriée ou excessive d'une obligation morale et arbitraire dans le but d'essayer de se motiver. Ce sont les « Il faut... » et les « Je dois... » qui suscitent la culpabilité. Tendance à attribuer aux autres des responsabilités, en se disant « ils doivent » ou « ils devraient », éveillant alors chez soi des sentiments de colère, de frustration ou de ressentiment. | « Je dois avoir 95 % et plus. » « Mes amis devraient m'inviter, car ce n'est pas à mon tour de le faire. » |
| | La personnalisation | Tendance à assumer la responsabilité d'un événement fâcheux sans en être responsable. C'est l'origine du sentiment de culpabilité. | « Ce qui arrive est ma faute. » « Je dois être une mauvaise blonde. » |